

ドリームランチ多賀城 学校給食 レシピ

白玉だんご汁



材料 作りやすい分量 (4人分)

白玉だんご	100 g	
鶏肉	60 g	うす切り
こんにゃく	50 g	うす切り
にんじん	40 g	いちょう切り
だいこん	60g	いちょう切り
はくさい	60g	ざく切り
ねぎ	20g	小口切り
薄口しょうゆ	大さじ11/2	
塩	少々	
和風だし	少々	

作り方

1. 水に鶏肉を入れて火にかける。煮立ったらアクをとる。
2. 煮えにくいものから汁に入れて煮る。
3. 材料が煮えたら味付けする。
4. ねぎを加えて仕上げる。



★栄養士からのひとくちメモ★

白菜は、畑で寒さにあたると甘みが出てくるので、冬の寒い季節にとれる白菜はとても美味しいです。

一人分の栄養価

	エネルギー	: 90 kcal
	たんぱく質	: 4.5 g
	脂質	: 0.3 g
	カルシウム	: 22 mg
	鉄分	: 0.1mg
	塩分	: 1.0 g

このレシピは…「汁物」です！

